

Doporučující manuál metodické komise ČVS pro školení trenérů III. třídy 2013

Vážení trenéři, vážení lektori!

Metodická komise ČVS vydává tento manuál pro školení III. třídy ve volejbale především jako doporučující text pro KVS. Metodická komise dále upozorňuje na přípravu změny prováděcího předpisu o školení III. třídy ve volejbale. Tyto změny budou navrženy v duchu tohoto manuálu.

A: OBECNÁ ČÁST

1. Historie volejbalu, FIVB, mezinárodní soutěže

- vznik a vývoj volejbalu ve světě včetně České republiky
- úspěchy našich družstev na ME, MS, OH
- vznik, organizace a struktura FIVB
- struktura soutěží řízených FIVB a CEV

Počet hod.: 1

2. Organizace ČVS, směrnice a předpisy + pravidla volejbalu

Stanovy ČVS a další řády a směrnice (soutěžní, přestupní, disciplinární, pro školení a jmenování trenérů), pravidla volejbalu + novinky - **výklad změn pravidel volejbalu týkající se posuzování přihrávky prsty!**

Počet hod.: 2

3. Pedagogicko-psychologické aspekty práce trenéra

- osobnost a role trenéra
- řídicí práce trenéra
(plánování, řízení a zajišťování přípravy družstva, řízení tréninkové jednotky, diagnostika aktuálního stavu trénovanosti hráče, družstva)
- tvorba družstva
- koncepce hry družstva
- vedení družstva v utkání

Počet hod.: 2

4. Psychologická příprava ve volejbale

- rozvoj psychických schopností hráčů
- regulace aktuálních psychických stavů
- psychologická příprava družstva

Počet hod.: 2

5. Lékařské/zdravotní aspekty volejbalu

- základy anatomie a fyziologie
- základy traumatologie – první pomoc
- orientační informace z oblasti výživy a pitného režimu sportovce
- prevence vzniku zranění (regenerace, rozcvičení apod.)

Počet hod.: 4

B SPECIÁLNÍ ČÁST

7. Teorie tréninku volejbalu

- Charakteristika etap tréninku
- Součásti tréninkového procesu
- Cílové stavy tréninkového procesu
- Didaktické formy v tréninku volejbalu
- Didaktické metody v tréninku volejbalu
- Didaktické principy v tréninku volejbalu
- Stavba sportovního tréninku ve volejbalu - plánování

Počet hod.:4

8. Systematika volejbalu

- stručná základní charakteristika volejbalu
- grafické značení

Počet hod.:3

9. Metodika nácviku HČJ, HK

- etapy nácviku
- principy nácviku
- teorie sedmi učebních úkolů

Počet hod.:2

10. Nácvik HČJ a HK

- nácvik způsobů odbití míče (OOV, OOS)
- nácvik spodní podání v čelném postavení
nácvik vrchní podání v čelném postavení z místa a po rozběhu
vrchní podání v čelném postavení ve výskoku - smečované podání
- nácvik přihrávky odbitím obouruč spodem i vrchem po podání soupeře i v rámci roze hry
(s maximálním důrazem na odbití obouruč spodem a přihrávku mimo osu těla)
- nácvik nahrávky nahrávače odbitím obouruč vrchem u sítě, vbíhajícího nahrávače a nahrávky z pole z místa a ve výskoku, nácvik nahrávky odbíjením obouruč spodem
- nácvik útočného úderu - technika provedení základních ÚÚ při postavení čelně k síti??,
- nácvik blokování - jednoblokem, dvojblokem a trojblokem
- nácvik vybírání - vybírání odbíjením obouruč spodem, vybírání odbíjením jednoruč, vybírání odbíjení obouruč vrchem, vybírání odbíjením jiným způsobem (rybička)

Počet hod.:12

11. Nácvik herních kombinací a herních systémů

- herní kombinace útočné bez signálu a na jednoduché signály
- herní kombinace plnicí úkoly útoku i obrany
- herní kombinace obranné při vykrývání útočícího spoluhráče a při útočnému úderu soupeře
- systémy plnicí převážně úkoly útoku
- systémy plnicí převážně úkoly obrany

Počet hod.:8

12. Kondiční příprava

- obsah kondiční přípravy
- všeobecná a speciální kondiční příprava
- základy rozvoje pohybových schopností
- kondiční příprava mládeže - etapy sportovní přípravy mládeže
- rozvoj pohybových schopností u mládeže

Počet hod.:6

C Metodické výstupy

- písemná příprava zahrnující metodiku nácviku jedné z herních činností jednotlivce či jednoduché herní kombinace se specifikací etapy nácviku
- metodický výstup - praktická demonstrace nácviku v rozsahu 15 - 20 min

D Závěrečné zkoušky

- ústní rozbor metodického výstupu před ostatními frekventanty (50% zkoušky)
- písemný test z obecné části školení (25% zkoušky)
- docházka na školení (25% zkoušky)

Počet hodin pro metodické výstupy a závěrečné zkoušky: 6

Metodická komise ČVS.